

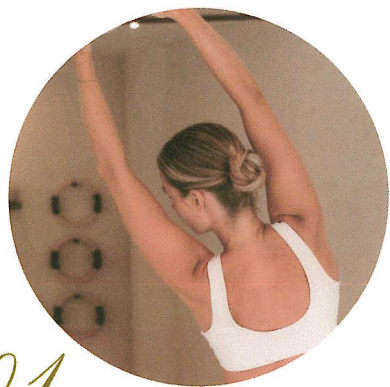
オリジナルピラティス講座

ピラティスではじめる「美活」

ピラティスの原則の基に予防医学を目指しています(ロコモ予防・メタボ予防・骨盤臓器脱の予防・尿漏れ予防・産前産後のケア)自律神経の乱れを整え、血流・リンパのめぐりがよくなります。



講師 後藤 明美



01

姿勢を整えボディメイク

姿勢を改善することで、しなやかなボディラインを作り上げることができます。



02

ケガ防止と運動能力向上

体幹を鍛え柔軟性を身につけることでケガをしにくくなるだけでなく、運動能力の向上も期待できます。



03

リフレッシュ&集中力

胸式呼吸で交感神経が活発になり、リフレッシュ！頭がスッキリするので集中力が高まります。

レッスン1回/60分
¥7,700
(後期20回分)

10月2日(金)～
毎週金曜日
10:30～11:30

定員
20人

持ち物

バスタオル・汗拭きタオル・柔らかいボール(ボールは講師から購入可能)

陽だまりの丘複合施設

ぽかぽか

お申込み
お問合せ



0594-87-7576
pokapoka@kuwana-shakyo.com

申込期間 8月1日(土)～8月30日(日)

氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、住所を記載し、LINE、メール、ぽかぽか窓口のいずれかでお申し込みください。詳細は陽だまりの丘複合施設ぽかぽかHPで

LINE



HP

